લોકપ્રિય લઘુલેખમાલા અંક ૭.

दुग्धोपचार

અથવા

दुधना सेवनवडे सर्व रोगो टाळवानो उपाय.

રચનાર

છોટાલાલ જીવનલાલ.

વ્યવસ્થાપક, મહાકાલ, વડોદરા.

प्रसिद्धकर्ता

श्रेयस्साधक अधिकारिवर्ग.

"सत्यविजय" प्रेसमां शा. सांकळचंद
हरिलाले छाप्युं—अमदावाद.

મૂલ્ય ૦-૦-૬.

શ્રીમહાકાલ.

જ્યાં સુધી શ્રીમહાકાલ તમારા વાંચવામાં નથી આવ્યું ત્યાં સુધી ગુજરાતી ભાષામાં સર્વોત્તમ માસિક કેવું હોય છે, તેનો તમને અનુભવ થયો નથી. આ માસિક મોટાં ૪૦ પૃષ્ઠનું છે, અને તે બાવિશ વર્ષથી પ્રકટ થાય છે. તેમાં મનુષ્યની શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક ચઢતી થવાના ઉપાયો એટલા તો પ્રશસ્ય પ્રકારે વર્ણવવામાં આવે છે કે વિદ્વાન્વર્ગમાં શ્રીમહાકાલ આજે પ્રથમ પંક્તિનું લેખાય છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં જે જે નવા વિચારો પ્રવર્તે છે. તે સર્વનું તથા આપણા દેશની તત્ત્વવિદ્યાનું રહસ્ય અનેક યુક્તિથી તેમાં વર્ણવવામાં આવે છે. પોસ્ટેજ . અઢી આના મોકલવાથી નમુનાનો અંક મોકલવામાં આવશે. તે વાંચતાં તમારી ખાતરી થશે કે તેને વાંચ્યાવિના તમારે ચાલે તેમ નથી. એક વાર તેને વાંચ્યાપછી બીજું કોઇ માસિક વાંચવાનું તમને ભાગ્યે જ મન થશે. વાર્ષિક લવાજમ ટપાલખર્ચસાથે રૂ. ૨—૦—૦.

વ્યવસ્થાપક, "**મહાકાલ**" વડોદરા.

પ્રસ્તાવના.

પૂર્વે પ્રસિદ્ધ થતી "લોકપ્રિય લેખમાળા"નો જે ઉદ્દેશ હતો, તે જ આ "લોકપ્રિય લઘુલેખ-માળા" નો પણ ઉદ્દેશ છે. અવકાશે આવા લઘુ લેખો ઈશ્વરેચ્છાથી ભવિષ્યમાં પ્રકટ કરવામાં આ-વશે. પૈસા કમાવાનો આ લેખ પ્રકટ કરવામાં હેતુ ન હોવાથી તેનું મૂલ્ય લગભગ ખર્ચ જેટલું જ રાખવામાં આવ્યું છે. સામાન્ય લોકોમાં આ લે-ખોને વહેંચવાની કોઇ ઉદાર પુરૂષની ઇચ્છા હશે તો આથી પણ ઓછે મૂલ્યે આપવામાં આવશે.

તા. ૧૧-૮-૧૦ }
વડોદરા. } श्रेयस्साधकअधिकारिवर्ग.

दुग्धोपचार

अथवा

दुधना सेवनवडे सर्व रोगो टाळवाना उपाय.

दुधवडे शरीरना सर्व प्रकारना व्याधिओ निवारवाना उपायने दुग्धोपचार कहे छे. पाश्चात्य देशोमां आ उपायवडे आजे अनेक मनुष्योना असाध्यसरखा व्याधिओ मटाडवामां आवे छे. प्रसिद्ध विदुषी एला व्हीलर विल्कोक्स (Ella Wheeler Wilcox) कहे छे के 'हृदयना व्याधि (Organic heart trouble) विना एवो एक पण व्याधि नथी के जे आग्रहयुक्त दुधनुं सेवन करवाथी न मटे. क्षय अने विद्रधि (cancer) जेवा व्याधि पण तेथी मटी जाय छे.'

दुध आप्रमाणे व्याधिमात्रने निवारनार होवाथी, तेनुं केवी रीते सेवन करवुं, ते पाश्चात्य विद्वानोना अनुभवने आधारे अत्र लखीए छीए.

तमारुं शरीर छेक लथडी गयुं होय, अने अज

ન પચવાથી તથા ઉત્તમ પ્રકારનું રુધિર ન થવાથી વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિઓથી તમે પીડાતા હો તો શરીરને પુનઃ નીરોગ તથા બળવાન્ કરવાને માટે તમારે કોઇ સહેલાઇથી પચે એવા, મરીમસાલા વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થોથી રહિત, સાદા આહારની અગત્ય છે.

ઘણી સહેલાઇથી પચે એવો તથા શરીરમાં સત્વર પોષણને આપે એવો દૃધજેવો બીજો એક પણ ખોરાક નથી. જેમની પચનશક્તિ પૂરેપૂરી બળવાન્ થઇ હોતી નથી, એવા બાળકોનો તે ખોરાક છે, અને તેમાં શરીરને પુષ્ટ કરવાનાં સર્વ અગત્યનાં તત્ત્વો રહેલાં છે. સઘળાં સ્તનપાન કરનારાં પ્રાણિઓ માત્ર દુધનો જ આહાર ગ્રહણ કરીને અત્યંત ચમત્કારિક રીતે વૃદ્ધિને પામે છે.

ઘણાં મનુષ્યો એવું કહે છે કે દુધ એ કંઇ મોટી ઉમરનાં મનુષ્યોનો ખોરાક નથી. એ તો માત્ર બાળકોનો જ ખોરાક છે. તેઓ પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવતી કહેવતને પ્રમાણરૂપે આગળ ધરે છે કે 'દુધ એ બચ્ચાંને માટે છે, દારૂ એ મૂર્ખાઓને માટે છે, અને જળ એ મનુષ્યોને માટે છે.' (**Milk for**

babies, whiskey for fools, and water for men) પણ આ તેમનું કહેવું ભૂલભરેલું છે, એ સહજ સિદ્ધ કરી શકાય એવું છે. જે પ્રજાઓનો ખોરાક મોટે ભાગે દુધ હોય છે, તેઓ અત્યંત આશ્ચર્યકારક આરોગ્યનો તથા બળનો અનુભવ કરતી જોવામાં આવે છે, તથા તેઓનું આયુષ્ય પણ ઘણું જ લાંબુ હોય છે. ઉંટના તથા ઘેટાના દુધઉપર વિશેષે કરીને રહેનાર રબારીઓ શરીરે અત્યંત બળવાન્ તથા નીરોગ હોય છે, એ પ્રસિદ્ધ છે. યુરોપમાં બલ્ગેરીયાના લોકો લગભગ એકલા દુધઉપર રહે છે, છતાં યુરોપની સઘળી પ્રજાઓકરતાં, તેમનું આયુષ્ય વધારે લાંબુ હોય છે. એવી ગણના કરવામાં આવી છે કે તે લોકોમાં હજારે એક મનુષ્યની ઉમર સો વર્ષની હોય છે.

ઘણા મનુષ્યો દુધ પોતાને માફક આવતું નથી, એવી ઘણી વાર ફર્યાદ કરે છે. દુધ માફક ન આવવામાં દુધનો વસ્તુતઃ દોષ હોતો નથી, પરંતુ તે મનુષ્યોવડે કરવામાં આવેલા કોઇ આરોગ્યના નિયમનો ભંગ જ તેમાં કારણ હોય છે. એક મનુષ્યે એક વાર

જણાવ્યું હતું કે મારા ચાળીશ વર્ષના અનુભવથી હું કહું છું કે દુધ એ જઠરમાં વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે, અને તેથી તે મેાટી ઉમરના મનુષ્યેાનેા ખેારાક નથી. દુધના વિરુદ્ધ આ કંઇ બળવાન્ પ્રમાણ ગણી શકાય નહિ, કારણ કે તપાસ કરતાં જણાયું હતું કે તે મનુષ્ય રેાટલીનેા કકડેા ખાતેા, અને તે પૂરેા ચવાતેા તે પહેલાં તેા દુધનેા ઘુંટડેા પીને તેને ગળે ઉતારી દેતેા. આમ મુખમાં ગ્રહણ કરેલા ગ્રાસનું સૃણીકા (થુંક) સાથે મિશ્રણ થયાવિના તેને ગળે ઉતારી દેવાથી જઠરમાં તે ન પચે, અને વાયુ દર્શાવે, એ સ્વાભાવિક છે. દુધથી ઘણાને ઝાડા થઇ જવામાં પણ આવું જ કેાઈ કારણ હેાય છે. યેાગ્ય નિયમથી જો દુધને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે, તેા નબળામાં નબળું જઠર પણ કશી હાનિવિના તેને પચાવી શકે છે, અને તેનું રુધિર ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

દુધને ઉત્તમ પ્રકારનેા આહાર ગણવામાં એક બીજું સબળ કારણ છે, અને તે એ કે તેમાં ' યુરિક એસિડ ' (Uric acid) નામનું વિષવાળું તત્ત્વ

બિલકુલ નથી. ઘણા મનુષ્યોનાં મૂત્ર અત્યંત વાસમારે છે, તેનું કારણ તેમના શરીરમાં આ ‘ યુરિક એસિડ ’ નો અત્યંત સંચય થયો હોય છે, એ જ છે. કેવળ ધાવણા બાળકોનાં મૂત્રમાં દુર્ગંધ હોતી નથી, અને તેનું કારણ એ છે કે તેઓ જે આહાર ગ્રહણ કરે છે તે આ વિષવાળા તત્ત્વવિનાનો હોય છે. આમ દુધ ‘યુરિક એસિડ ’ વિનાનો આહાર હોવાથી, જેમના શરીરમાં તેનો અધિક સંચય થયો હોય છે, તેઓ જો તેનું લાંબો કાળ સેવન કર્યા કરે છે, તો પરિણામે તે વિષ તેમના શરીરમાંથી કેવળ નીકળી જાય છે, અને તેમને થયેલા સંધિવા (Rheumatism) તથા એવા જ બીજા વ્યાધિ મટી જાય છે.

દુધનું સેવન કરનારે વિવેકનો ઉપયોગ કરીને તેનું સેવન કરવું અગત્યનું છે. ઘણા ઉતાવળીઆ મનુષ્યો નિયમો લક્ષપૂર્વક વાંચતા નથી, અને કોઈ વાત લાભકારક છે, એવું વાંચતાં, નિયમો જોયા ન જોયા કરી તરત, તે પ્રમાણે વર્તવા મચી પડે છે. પછી પોતાના અવિવેકથી હાનિ જણાતાં લાભકારક

વસ્તુને માથે દોષ મૂકે છે, અને જન્મપર્યંત તેથી થનારા લાભથી દુર્ભાગી રહે છે. આ કારણથી આ લેખમાં દુધનું સેવન કરવાના જે જે નિયમો દર્શાવવામાં આવે, તેને બરાબર સમજીને પછી જ દુધનું સેવન કરવા માંડવું. તેમ કરતાં દુધના સર્વોત્તમ લાભ જણાયાવિના ભાગ્યે જ રહેશે.

આ નિયમોમાંથી કેટલાક નિયમો વિલક્ષણ તથા બુદ્ધિ કબુલ ન કરે એવા જણાશે; પણ અનુભવ બુદ્ધિથી સૂચવવામાં આવતાં અનુમાનોકરતાં સર્વદા ચઢીયાતો છે, અને આ નિયમો સેંકડો અથવા હજારો મનુષ્યોના અનુભવનો પરિણામ છે. અમેરિકામાં દુધથી વ્યાધિ મટાડનારી અનેક સંસ્થાઓ છે, અને તેમાં રોગીઓને એકલું દુધ આપીને જ નિત્ય સારા કરવામાં આવે છે. તમને ગમે તે વ્યાધિ થયો હોય, પણ તે સંસ્થાઓમાં તમારા ઉપર એક જ ઉપચાર કરવામાં આવે છે, અને તે એ કે તમે સારા થાઓ ત્યાં સુધી દર અર્ધે કલાકે તમને અર્ધો શેર દુધ આપ્યા જ કરવું. તમને તે ઉપર રુચિ હો કે ન હો, તમારા

પેટમાં તે ગડુડુડુ બોલો અથવા ઉલટી થઇને બહાર નીકળી જાઓ, તોપણ તમને સુતા સુધી દુધ પાયા કરવામાં જ આવે છે. અને આમ છતાં ઘણા રોગી-ઓના રોગ મટી જાય છે, એ ઉપરથી દુધના લાભમાં શંકાશીલ અનેક વિદ્વાનોની પણ ખાતરી થઇ ચુકી છે કે દુધનું સેવન, એ રોગોને નિવારનારો એક સરળ પણ અત્યંત સબળ ઉપાય છે.

પરંતુ આપણે દુધનું સેવન કરવામાં આરોગ્યના નિયમોનું, ઉપર કહ્યું તેવું છેક ઉલ્લંઘન કરવાનું નથી. દુધઉપર અરુચિ થાય, અથવા તે ગ્રહણ કરવાથી ઉલટી થાય, એટલેપર્યંત આપણે આવવાનું નથી. આ પ્રકારનાં ચિહ્નો થવાં, એ દર્શાવે છે કે જઠરમાં જોઇએ તેટલું અમ્લ તત્ત્વ (acid) નથી. તેથી આવાં ચિહ્નો જણાવા માંડતાં રોગીએ પ્રથમ જઠરમાં અમ્લ તત્ત્વ વધારવું, અને પછી દુધ ચાલુ કરવું. અમ્લ તત્ત્વ કેવી રીતે વધારવું તે આગળ લખવામાં આવશે.

દુધનું સેવન કરનારે દુધવિના બીજો કોઇ પણ

આહારનો પદાર્થ ગ્રહણ કરવો નહિ. સ્મરણમાં રાખવું કે દુધ એ પૂર્ણ આહાર છે, અને તેમાં મનુષ્યના શરીરના પોષણને માટે જેટલાં તત્ત્વોની જરૂર છે, તે સર્વ તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં રહેલાં છે. આથી બીજા ખોરાકની સાથે જો પુષ્કળ દુધ લેવામાં આવે છે તો પોષણનાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ બરાબર રહેતું નથી, અને તેમ થતાં બીજા ખોરાકમાં જે નાઇટ્રોજન તથા કાર્બનનું અધિક પ્રમાણ આવ્યું હોય છે, તે વડે શરીરની નસો પુરાઇ જાય છે, અને બીજા અવયવોને પણ પોતાને માથે અધિક બોજો પડે છે. આથી વ્યાધિને નિવારવાને માટે તથા આરોગ્યની પ્રાપ્તિને માટે જે દિવસોમાં દુધનું સેવન કરવામાં આવતું હોય તે દિવસોમાં **દુધની સાથે બીજો કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક લેવો નહિ.**

વિધિપૂર્વક દુધનું સેવન કરવામાં આવતાં, તેના ખરા લાભ અનુભવમાં આવ્યાવિના રહેતા જ નથી. આ લાભ અનુભવવામાટે તમારે જેમ બને તેમ નાના બાળકના જેવા થવું જોઇએ. ભારેખમપણું

અને ઉદાસીનતા એ ઘડપણનું ચિહ્ન છે, અને ઘડપણ એ બીજું કંઇ જ નથી પણ એક પ્રકારનો રોગ છે, તેથી આરોગ્યને અને સુખને જો તમે ઇચ્છતા હો તો બાળકના જેવા થાઓ. હસો, બોલો, અને આનંદયુક્ત પ્રસન્નતાવાળો સ્વભાવ કરો. બાળકના જેવા શ્રદ્ધાવાળા થાઓ. જેમાં તેમાં શંકા ન કરો, પણ પ્રાણીપદાર્થમાં વિશ્વાસને ધરનારા થાઓ, અને સર્વથી અધિક કરવાનું તો એ કે જગત્‌નો ભાર જાણે તમારા જ માથાઉપર હોય તેમ આખા જગત્‌ની ફિકર કરતા બંધ પડો. ચિંતારહિત થાઓ. બાળક જેમ પોતાની માતાના ખોળામાં નિશ્ચિંત થઇને ઉંઘે છે, તેમ નિશ્ચિંત થઇને પરમાત્માના આશ્રયમાં રહો. તમારી આજુબાજુ સર્વત્ર પરમાત્મા વ્યાપી રહ્યા છે, અને તે તમને પ્રતિક્ષણ આરોગ્ય અર્પે છે, એવો વિશ્વાસ ધરતા, ચિંતામાત્રનો ત્યાગ કરો. બાળકના જેવો રમવાનો, હસવાનો અને કુદવાનો સ્વભાવ કેળવો, અને બને તેટલું તમારૂં ભારેખમપણું છોડી દો. સ્વલ્પમાં નીરોગ અને બળવાન્ બાળકજેવું વર્તન રાખે છે, તેવું વર્તન બનતા સુધી રાખો.

દુધનું સેવન કરવાના દિવસોમાં જો પૂરેપૂરી વિશ્રાંતિ લેવાની તમને અનુકૂળતા હેાય તેા અવશ્ય તેમ કરજો; કારણુ કે તેથી બહુ સત્વર લાભ થાય છે. આમ છતાં તમે અત્યંત માંદા ન હેા તેા આમ કરવાની જરૂર જ છે, એમ નક્કી કરી બેસશેા નહિ. તમારૂં નિત્યનું કામકાજ કર્યાં કરશેા તેાપણુ અડચણુ નથી. ઘણી વાર તમે વધારે કામ પણુ કરી શકશેા. મનને અવિકળ અને પ્રસન્ન રાખવું, એ જ મુખ્ય કર્તવ્ય તમારે સ્મરણુમાં રાખવાનું છે. આમ છતાં, બે એક અઠવાડીયાંસુધી, નાના બાળકની પેઠે બધેા વખત જો તમે પથારીમાં ગાળી શકેા તેા અવશ્ય ગાળશેા. દુધનું સેવન કરતી વખતે, બે એક અઠવાડીયાં કેાઇ પણુ જાતનું કામ ન કરતાં બને ત્યાં સુધી પથારીમાં માત્ર પડ્યા રહેવાથી શરીરનું જેવું પેાષણુ થાય છે, અને તેમાં જેવું લેાહી વધે છે, તેવું કામકાજ કરતા રહીને ચાર કે છ અઠવાડીયાં દુધનું સેવન કરવાથી થતું નથી.

દુધનેા ઉપચાર શરૂ કરતાં પહેલાં, બને તેમણે

એક, બે અથવા ત્રણ નકોરડા ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસના દિવસોમાં જળ પાંચ શેરથી સાત શેરસુધી પીવું. ઉપવાસથી દુધનો લાભ બહુ સત્વર જણાશે. આમ છતાં ઉપવાસનો જેમને ત્રાસ હોય તેમણે બળાત્કારથી તે કરવા નહિ. સંતાપસાથે કરેલો ઉપવાસ લાભને જણાવતો નથી. ઉપવાસથી શરીરનો કચરો બળી જાય છે, એવી જેને ખાતરી હોય તેણે જ તે કરવા. 'ઉપવાસથી મને નુકસાન થશે, અને હું છેક જ નંખાઇ જઇશ,' એવા નિશ્ચયવાળાએ ઉપવાસને ન કરવામાં જ લાભ છે. મનના નિશ્ચયોસાથે આરોગ્યને નિકટનો સંબંધ છે, એ કોઇએ વિસરી જવું જોઇતું નથી. આથી બને તો વધારેમાં વધારે ત્રણ, નહિ તો ઓછામાં ઓછો એક ઉપવાસ કરવો; અને ન બને તો દુધનો ઉપચાર શરૂ કરવો.

નિયમો.

પ્રત્યેક મનુષ્યે કેટલું દુધ નિત્ય પીવું, તેનું ચોક્કસ પ્રમાણ આપવાનું કામ કઠિન છે. અનેક પ્રકૃતિનાં મનુષ્યો હોવાથી, બીજા આહારના સંબંધમાં

જેમ કેાઇને શેર આહાર જોઇએ છીએ, અને કેાઇને પા શેર પણુ વધારે પડે છે, તેમ દુધના સંબંધમાં પણુ છે. મેાટાં કાઠાંવાળાં મનુષ્યેાને દુધ વધારે જોઇ-એ છે, અને નાનાં કાઠાંવાળાંને એાછું જોઇએ છે. પેાતાને કેટલા દુધની જરૂર છે, તે પ્રત્યેકે પેાતાની બુદ્ધિથી અનુભવ કરી નક્કી કરવું. અમેરિકામાં કેટ-લાક રેાગીએાને નિત્ય અધમણુથી પચીશ શેર દુધ આપવામાં આવે છે. એક રેાગી નિત્યનું પેાણેા મણુ દુધ પીતેા. એક મનુષ્ય સાડી બત્રીશ શેર દુધસુધી ચઢ્યેા હતેા. આથી વધારે દુધ પીનારનું ઉદાહરણુ પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું નથી. એમ છતાં આ દેશમાં આટલું બધું દુધ પીવાની અગત્ય નથી. થેાડું દુધ જેટલેા લાભ આપે છે, તેટલું હદઉપરાંત પીધેલું દુધ આપતેા નથી. આ સ્થળે આ દૃષ્ટાંતેા આપવાનું કારણુ એટલું જ છે કે કેટલે સુધી દુધનું પ્રમાણુ, મનુષ્ય ધારે છે તેા વધારી શકે છે, એ સર્વના લક્ષમાં આવે.

જો તમે આરંભમાં ઉપવાસ કર્યા હેાય તેા પ્રથમ દિવસે ત્રણુ શેરથી વધારે દુધ ન લેવું. બીજે દિવસે

પણ માત્ર શેર જ વધવું, અર્થાત્ ચાર શેર લેવું. પછી શક્તિપ્રમાણે વધતાં અડચણ નથી.

ઉપવાસ ન કરનારે પણ ત્રણ શેરથી જ શરૂ કરવું સારૂં છે. પાણીના ભેળવિનાનું, ઉતમ શુદ્ધ દુધ આણવું. ભેંસનું દુધ જેમને ભારે જણાય તેમણે ગાયનું શુદ્ધ દુધ આણવું. તેને પ્રથમ હલાવવું, અને પછી તેમાંથી અર્ધો શેર દુધ, ધીરે ધીરે નાના ચમચાથી ચાહાની પેઠે પીવું. અર્ધો શેર દુધ પીતાં ત્રણથી પાંચ મિનિટ ગાળવી. મુખના રસસાથે દુધને મેળવી પછી જ ગળે ઉતારવું. પછી અર્ધો કલાક રહીને બીજું અર્ધો શેર દુધ ઉપર પ્રમાણે જ લેવું. વળી અર્ધો કલાક જવા દઇ, પાછું અર્ધો શેર લેવું. પછી દુધઉપર અરુચિ ન થઇ હોય તો વળી અર્ધો શેર લેવું. આ રીતે સવારે જો આઠ વાગતાં દુધ પીવાનું શરૂ કર્યું હશે તો સાડા નવ વાગતાં સુધીમાં બે શેર દુધ પીવાઇ રહેશે.

પછી બે એક કલાક જવા દઇ, પુનઃ જો તાજું દુધ મળે તો તે લાવી ઉપર પ્રમાણે શરૂ કરવું. તાજું

ન મળે તો સવારે જે લીધેલું હોય તેને જ વાપરવું. દુધ બગડી ન જાય માટે, જો અનુકૂળતા હોય તો દુધને લોટામાં ભરી તે લોટો બરફમાં મૂકવો. બરફની સગવડ ન હોય તેમણે લોટાની આજુબાજુ ઠંડા પાણીથી ભીજવેલું કપડુ વીંટવું. આથી દુધ એક બે વાગતા સુધી સારી સ્થિતિમાં રહેશે.

આપ્રમાણે સાડા અગીયારે પુનઃ શરૂ કરવું અને પૂર્વના નિયમપ્રમાણે શેર અથવા દોઢ શેર પીવું. પછી સાંજ સુધી કંઇ જ ખાવું નહિ. સાંજે દુધ આવે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે જ શરૂ કરવું, અને બાકીનું શેર પૂરૂ કરવું. દુધ હંમેશાં ટાઢું પીવું. ઉકાળવાથી તેમાંથી કેટલાંક પૈાષ્ટિક તત્ત્વોનો નાશ થાય છે. આમ છતાં કોઇને ટાઢા દુધનો વહેમ હોય તો ઉકાળીને પીવું, પણ તેથી જોઇએ તેવું પોષણ મળશે નહિ. દુધને ગળ્યું કરવાને તેમાં ખાંડ કે સાકર કશું જ નાંખવું નહિ; મોળુ પીવું.

બે દિવસ આપ્રમાણે કરી પછી દુધનું પ્રમાણ પાંચ શેર, છ શેર, અથવા સાત શેર કરવું. એકદમ

સાત શેરસુધી ચઢવાને બદલે નિત્ય શેર શેર વધવું સારૂં છે. જો તમે સવારે સાડા સાત વાગતાં દુધ પીવા માંડશો તો દશ વાગતા સુધીમાં તમે ત્રણ શેર દુધ પી શકશો. પછી અગીયાર કે સાડા અગીયારે શરૂ કરશો તો સાડા બાર કે એકસુધીમાં બીજું બે શેર દુધ પી શકશો; અને સાંજે સાત વાગે શરૂ કરશો તો સાડા આઠસુધીમાં વળી બીજુ બશેર દુધ પી શકશો.

અત્ર દર્શાવવામાં આવેલા સમયમાં જેને જેમ ફાવે તેમ પોતાની સગવડપ્રમાણે ફેરફાર કરી લેવો. અહિં લખેલા સમયને વળગી રહેવું, એવું તાત્પર્ય નથી. મુખ્ય નિયમ અર્ધે અર્ધે કલાકે અર્ધો શેર દુધ નાને નાને ઘુંટડે પીવું, એ જ સ્મરણમાં રાખવો.

૭ શેર અથવા સાત શેર દુધથી ત્રણ ચાર દિવસ ચલાવવું. પછી જો તમારૂં કાઠું મોટું હોય અને તમને વધારેની જરૂર જણાતી હોય તો વળી શેર શેર વધારી દશ શેરસુધી આવવું. આ દેશમાં ઘણાને સાત શેર અથવા આઠ શેર દુધ પૂર્ણ થઇ રહે છે; અને એટલા વડે ઉત્તમ પ્રકારે શરીર પોષાય છે. એમ

છતાં પ્રત્યેક મનુષ્યે બને તેટલું વધારે દુધ લેવાનો પ્રયત્ન કરી જોવો, એ અધિક યેાગ્ય છે. કેટલાકને નિત્ય પંદર શેર દુધ બહુ આશ્ચર્યકારક લાભ જણાવે છે.

દશ શેર અથવા તેથી પણ વધારે દુધ લેઈ શકનાર મનુષ્યે વચ્ચે ખાળેા નાંખવાની જરૂર નથી. તેણે સવારથી તે રાત્રે સુતા સુધી દર અર્ધે કલાકે અર્ધો શેર દુધ લીધા જવું. આપ્રમાણે વધારે દુધ લેનારે બપોરે તાજુ દુધ મળે, એવો કોઇની સાથે બંદોબસ્ત કરવો જોઇએ, અથવા પોતાને ઘેર ગાય કે ભેંસ પાળવી. આવો કોઇ બંદોબસ્ત કરવાને અસમર્થ મનુષ્યે, જો બપોરનું દુધ બગડી જ જતું હોય તો પછી તેને ઉનું કરીને પણ લેવું. તે પૂરો લાભ નહિ જણાવે તોપણ થોડો તો જણાવશે જ.

દુધનું આ સેવન પ્રત્યેક મનુષ્યે ઓછામાં ઓછું બે માસ તો કરવું જ જોઇએ. ઘણાને ત્રણ ચાર માસ જારી રાખવાની જરૂર હોય છે. જઠરની સઘળી અવ્યવસ્થા મટી જાય, શરીરના ખાડા તથા હાડકાં પૂરાય, આખું શરીર ગોળમટોળ ભરાવદાર થાય, લોહી

વધવાથી લોહીની સુરખી મુખઉપર તથા શરીરઉપર આવેલી જણાય, તથા ચામડીનો મેલો વર્ણ બદલાઇ તે બાળકના જેવી સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય ત્યાંસુધી પ્રયોગ જારી રાખવાની અગત્ય છે. દીર્ઘકાળના મંદાગ્નિથી શરીરમાં જણાતાં ખોટાં ચિહ્નોને નાશ કરવાની તથા પચનશક્તિને ઉત્તમ પ્રકારની કરવાની પ્રથમ અગત્ય છે. તે પ્રથમ થયે, પછી શરીરને પુષ્ટ થવાનું કામ ઝપાટાબંધ ચાલશે. ઘણાનું પછીથી શરીરનું વજન દરરોજ એક શેર વધે છે. કેટલાકનું રોજનું અર્ધો શેર વધે છે. એક સ્ત્રીનું વજન દરરોજ ૭ શેર વધતું હતું. નિત્યનું ત્રણ શેર વજન વધ્યાનાં ઉદાહરણો પણ નોંધાયલાં છે. એક મનુષ્યનું વજન નવ દિવસમાં અઢાર શેર વધ્યું હતું. વજન વધવાનું કારણ શરીરમાં શુદ્ધ રાતુ લોહી વધ્યું હોય છે, એ જ હોય છે.

કેટલાક એવી શંકા ઉઠાવે છે કે આપ્રમાણે વધેલું વજન કશા જ ઉપયોગનું હોતું નથી. કોઈ કોઇ મનુષ્યોના સંબંધમાં તેમનું આ કહેવું ખરૂં છે, પરંતુ સોમાં નવ્વાણુ મનુષ્યોના સંબંધમાં, જો પાછળથી

આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરવામાં આવતો નથી તો જે વજન વધ્યું હોય છે, તે કાયમ રહે છે, અને શરીરના સ્નાયુ કઠિન થાય છે. એ વાત તો સાચી જ છે કે પુષ્કળ દુધને લેઇને બહુ સત્વર પુષ્ટ કરેલા શરીરના એકદમ બદલાઇને કઠિનસ્નાયુ થવા સંભવતા નથી, અને આથી જ કેવળ દુધઉપર રહેનાર શ્રમ પડે એવું કામ કરતાં ઝટ થાકી જાય છે; તેનાથી બહુ દૂર સુધી દોડી શકાતું નથી, તથા સખ્ત કસરત કરતાં તે હાંફી જાય છે; એમ છતાં દુધ મૂકી દીધા પછી ઘન ખોરાક જો યોગ્ય રીતે લેવામાં આવે છે, તો શ્રમ સહન કરવાનું સામર્થ્ય અલ્પ સમયમાં આવે છે, અને જે વજન વધ્યું હોય છે, તે કાયમ રહે છે.

ધારેલું ફળ જરા મોડું જણાય તો નિરાશ થવું નહિ. આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરવાથી ઘણાં વર્ષોથી બગડેલું શરીર થોડા દિવસમાં એકદમ સુધરી જતું નથી. પરંતુ જો તમે દુધનું સેવન દૃઢ ભક્તિથી આગ્રહપૂર્વક કર્યા કરશો તો પરિણામે તમારૂં શરીર સુધર્યાવિના નહિ જ રહે. તમારૂં શરીર દુર્બળ પડી

જઇને, ભલે હાડકાંનો માળો માત્ર રહ્યું હશે તોપણ જો તમે આગ્રહને છોડશો નહિ તો આરોગ્ય અને સુખ તમને અવશ્ય પ્રાપ્ત થવાનાં.

જેઓ અમેરિકામાં દુગ્ધોપચારની સંસ્થાઓમાં રોગીઓને દુધનું સેવન કરતા એક વાર નજરે જુએ છે, તેમને તો દુધથી થતા અસાધારણ લાભની પૂરેપૂરી ખાતરી થયાવિના રહેતી નથી. ડોકટરોએ ત્યજી દીધેલા, અને જેમનું થોડા દિવસમાં મરણ થવાનું સર્વ નક્કી કરી બેઠેલા એવા રોગીઓ આ સંસ્થાઓમાં કેવળ દુધના સેવનથી પૂર્ણ નીરોગ થઇને, અને વજનમાં પુષ્કળ વધીને ઘેર ગયા છે.

દુધના સેવનથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયા પછી, અને નિત્યનો ખોરાક ખાવા માંડ્યા પછી પણ પ્રસંગોપાત્ત આંતરે આંતરે વર્ષમાં એક બે વાર, એક બે માસ પાછું ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દુધનું સેવન કરવાથી આરોગ્યને અધિક લાભ થાય છે. પૂર્વોક્ત વિદુષી એલા વ્હીલર વિલ્કોકસ આમ જ કરે છે. તે કહે છે કે હું પ્રસંગોપાત્ત બે માસસુધી કેવળ દુધ અને થોડાં

પ્રુન (એક જાતનાં ફળ) અથવા જામફળઉપર રહુ છું, અને તેથી મારૂં આરોગ્ય અને બળ ઘણું જ ઉત્તમ રહે છે.'

કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ.

જેમને દુધ પેટમાં વાયુ કરતું અથવા ગડગડાટ કરતું જણાય, તેમણે સવારે દુધ શરૂ કરતા પહેલાં એક કલાકઅગાઉ, એક અથવા અર્ધાં ખાટા લિંબુનો રસ કાઢીને તેમાં એક બે ચમચા ટાઢુ પાણી મેળવી તે રસ પી જવો. જેમને દુધ પીવા માંડ્યા પછી તેના ઉપર અભાવ થાય તેમણે પણ દુધ પીવાનું થોડો વખત બંધ રાખી આપ્રમાણે લિંબુનો રસ પીવો. એકાદ બે કલાક પછી દુધઉપર પાછી રુચિ થયેલી જણાશે.

જઠરમાં જ્યારે અમ્લ રસ ઓછો થાય છે ત્યારે આવાં ચિહ્નો જણાય છે; અને લિંબુનો રસ પીવાથી અથવા એકાદ નારંગી ખાવાથી જઠરમાં પડેલા આ રસની ખોટ પુરી પડે છે. આમ છતાં, દુધમાં અરુચિ ઉત્પન્ન ન થાય ત્યાં સુધી લિંબુનો રસ પીવાની અગત્ય

નથી. પરંતુ અરુચિ જણાય ત્યારે તો જ્યાં સુધી તે ટળી જાય ત્યાં સુધી લિંબુનો રસ પીધા જ કરવો જોઇએ. પુષ્કળ દુધ પીનાર કેટલાકને સવારમાં દુધનું નામ સાંભળતાં ઉબકા આવે છે. આવા મનુષ્યો જ્યાં એકાદ લિંબુનો રસ પીએ છે કે પછી થોડી વારમાં તેમને દુધઉપર રુચિ પ્રકટે છે.

દુધ અને લિંબુનો સંયોગ હાનિ કરનાર છે, એમ આ વિષયના જ્ઞાનવિનાના ઘણા મનુષ્યો કહેવાના, પરંતુ તે ઉપર લેશ પણ ધ્યાન આપવાની અગત્ય નથી. કેટલાક વિદ્વાનો લિંબુના રસને દુધમાં હલાવી નાંખી તે દુધ અર્ધે અર્ધે કલાકે, જ્યારે દુધ વાયુ જણાવે ત્યારે પીવા સલાહ આપે છે. દુધમાં લિંબુનો રસ એટલો બધો ન નાંખવો કે તેમાંથી પાણી છુટુ પડી જાય, અને દહીના કુચા જુદા રહે. પાંચ સાત ટીંપાં હલાવી નાંખવાથી પાતળા દહીજેવું દુધ થાય છે. આવું દુધ કેટલાકને વધારે સ્વાદિષ્ઠ લાગે છે, તથા તે તેમને એકલા દુધકરતાં વધારે માફક આવે છે. અથવા લિંબુનો રસ જેમને અનુકૂળ ન જણાય તેમણે

બપોરના વખતમાં દુધને બદલે થોડી થોડી સારી છાશ પીધા કરવી. આથી શરીરમાં જે મળનો સંચય હશે તે સંપૂર્ણ નીકળી જશે.

આટલું કરતાં છતાં પણ જઠરમાં દુધ ખળભળાટ કરે તો પૂર્વે કહ્યાપ્રમાણે એક, બે કે ત્રણ ઉપવાસ કરીને પછી દુધનો પ્રયોગ શરૂ કરવો. ઉપવાસથી શરીરની શુદ્ધિ થાય છે, જઠરને જોઇતી વિશ્રાંતિ મળે છે, અને પોતાનું કામ વધારે સારૂં કરવાનું તેનામાં બળ આવે છે.

લિંબુના રસવિના બીજો કોઇ પણ જાતનો ખોરાક દુધનું સેવન ચાલતું હોય તે દિવસોમાં લેવો નહિ. એથી દુધના સંતોષકારક લાભ જણાતા નથી.

દુધનું સેવન કરવા માંડતાં આરંભમાં ઘણાને શરીરમાં વિવિધ પ્રકારની બેચેની જણાવા માંડે છે, ન સમજાણુ પડે એવાં દુઃખો થાય છે, અને વિવિધ શારીરિક વ્યાપારોમાં પણ ક્ષોભ થયેલો જણાય છે. આમ થતાં ઘણા મનુષ્યો ભયભીત થાય છે, અને દુ-ધના સેવનથી કોઇ ભયંકર પરિણામ નીપજવાની ક-

લ્પના કરે છે. પરંતુ આવાં ચિહ્નોઉપર બિલકુલ ધ્યાન આપવાનું કારણ નથી. પ્રજાને આરોગ્યનું શિક્ષણ આપવામાં ભાગીરથ પ્રયત્ન કરનાર મિ. મેકફેડન કહે છે કે ‘ શુદ્ધ મનથી અને આગ્રહથી દુધનું સેવન કરવાથી સર્વદા લાભ જ થયો છે, એવો મારો અનુભવ છે; તેના સેવનથી કદી પણ હાનિ થવાનો એક પણ દાખલો મારા જાણવામાં નથી. આ કથન ઘણાને અતિશયોક્તિભરેલું લાગશે, પણ તે કેવળ સાચું છે. મને પોતાને પણ પ્રથમ દુધના લાભમાં શંકા હતી, પરંતુ સેંકડો રોગીઓને તેથી લાભ થયેલો મારી નજરે જોયા પછી હવે મને તેમાં અત્યંત શ્રદ્ધા બંધાઇ છે. દુધ પૂર્ણ આહાર છે, અને શરીરના પ્રત્યેક ભાગનું તે પોષણ કરે છે. નાના બચ્ચાનું જેમ દુધથી પોષણ થાય છે, તેમ જુવાન મનુષ્યનું પણ થાય છે. ’

દુધ પીનારને ઘણી વાર દુધથી પેટ તડાતુમ થઈ ગયેલું, અને હવે એક ઘુંટડો પણ નહિ પીવાય, એવું લાગે છે. ઘણું ખરૂં સાંજના ભાગમાં આવું ચિહ્ન જણાય છે. આવું ચિહ્ન જણાતાં જરા પણ ભય

ધરવો નહિ; કારણ કે દુધમાં રહેલું જળ જેમ જેમ રુધિરમાં શોષાતું જશે તેમ તેમ આ ચિહ્ન જતું રહે વળી છે. દુધનો અભ્યાસ પડ્યા પછી પણ આ ચિહ્ન ધીરે ધીરે શમી જાય છે. કેટલાકને દુધનો અભ્યાસ પડતાં સાતથી ચૈાદ દિવસ લાગે છે, અને કેટલાકને તેથી વહેલો પણ પડી જાય છે.

જેઓને મીઠામરચાવાળો તીખો તમતમો ખોરાક ખાવાની ટેવ પડી હોય છે, અથવા જેઓને બીજે ત્રીજે મિષ્ટાન્ન ઉડાવવા જોઇએ છે, અથવા જેઓને ચાહા, કોફી, દારૂ, માંસ વગેરે ખાવાની ટેવ પડી ગઇ હોય છે, એવા લોકોને કેવળ દુધઉપર રહેવાનું કામ આરંભમાં ઘણું કઠિન જણાય છે. તેઓને જાણે પેટ ભરાતું નથી, અને શરીરને પૂરતું પોષણ મળતું નથી, એમ લાગ્યા કરે છે. આ પ્રકારનું જે ભાન થાય છે, તે તીખાતમતમા પદાર્થોની લલુતાથી થાય છે; પરંતુ શરીરના આરોગ્યને ઇચ્છનારે આવી ખોટી લલુતાઉપર બિલકુલ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી.

કેટલાકને દુધના સેવનથી આરંભમાં બંધકોશ

હેલા કચરાને ધોઇ નાંખવો. યંત્રનો ઉપયોગ કરતાં છતાં પણ ઝાડા ન અટકે તો દુધનું સેવન કરવું બંધ રાખવું.

જેઓ કસરત કરી શકતા હોય તેમણે સવારે કસરત કર્યાં પછી દુધ પીવાનો આરંભ કરવો.

લાંબો સમય દુધનું સેવન કરવાથી જઠર, નાનાં આંતરડાં અને આખું પચનેંદ્રિય બળવાન્ થાય છે, અને પૂર્વ કરતાં તેની પચનશક્તિ ઘણી જ વધે છે.

દુધનું સેવન કરનારાએ શું ન કરવું.

અત્યંત ઠંડુ દુધ ન પીવું. દુધ બગડી ન જાય માટે તેને ઠંડી જગામાં રાખવું, પણ બરફજેવું ઠંડુ દુધ કદી પણ ન પીવું. જેઓ બરફમાં દુધ રાખે તેમણે તેને લોહીની ગરમી જેટલું ગરમ કરીને પછી પીવું.

ગરમ કરેલું અર્થાત્ ઉકાળેલું દુધ ન પીવું. દુધને ગરમ કરવાથી તેમાંથી કેટલાંક પૈાષ્ટિક તત્ત્વો બળી જાય છે. વળી ગરમ દુધ બંધકોશ કરે છે.

ઉપરાઉપરી દુધનાં ત્રણ ચાર પવાલાં સપાટાબંધ ન પી જવાં. આમ કરવાથી જઠર રબરની કોથળીની પેઠે ફુલે છે. અર્ધો શેર દુધમાં રહેલું જળ જઠર પૂરેપૂરૂં ચુસી લે ત્યાર પછી જ બીજું પવાલું પીવું.

અર્ધો શેર દુધ એકે સપાટે ગટગટ ન પી જવું. ધીરે ધીરે નાને ઘુંટડે પીવું, અને પ્રત્યેક ઘુંટડાનો જેમ બને તેમ મુખમાં સ્વાદ લેવો.

દુધનું સેવન ચાલતું હોય તે દિવસોમાં પાણી કે બીજો કોઇ પણ જાતનો પ્રવાહી પદાર્થ ન પીવો. દુધમાં કુદરતે શુદ્ધ કરેલું સર્વોત્તમ જળ હોય છે, અને તે પેટમાં દુધ ગયા પછી તરત જ દુધના ઘન અંશોથી છૂટું પડી જાય છે. આ જળ શરીરમાં ભરાઇ રહેલા કચરાને ઓગાળી નાંખી તેને બહાર કાઢી નાંખે છે; અને શરીરને ઘણો જ ઉત્તમ લાભ કરે છે.

દુધ એ જળજેવો પીવાનો પદાર્થ સમજતા ના. બીજા ખોરાકજેવો દુધ એ એક ખો-

રાક જ છે. જઠરમાં પહોંચ્યા પછી અને તેમાંનું પાણી શેાષાઇ ગયા પછી તે જઠરના રસને લીધે પનીરના દહીંજેવું થાય છે. તેનેા પ્રત્યેક અણુ જઠરના રસની સાથે મિશ્ર થાય માટે જ તેને ધીરે ધીરે પાવાની જરૂર છે, નહિ તેા જઠરમાં તેનેા ગઠ્ઠો બાઝી જાય છે, અને તેને પચતાં બહુ વિલંબ થાય છે.

દુધનું સેવન ચાલતું હેાય તે દિવસેામાં બીજો કશેા ખેારાક ખાવેા નહિ. ખાંડ, મિઠાઇ, મધ, ગેાળ, ફળ, બદામ વગેરે મેવેા ખેારાક નથી, એવું ખેાટું સમજીને તેમને કદી ખાતા નહિ. ચાહા, કોફી, કોકો, પાન, સેાપારી કે એવું કશું પીતા કે ખાતા નહિ. દુધનેા સર્વોત્તમ લાભ જોઇતેા હેાય તેા જઠરમાં દુધવિના બીજું કશું જ નાંખતા નહિ.

એક અથવા બે દિવસ દુધનું સેવન કરીને તમે ધારેલા ચમત્કારિક લાભ તત્કાળ ન જણાવાથી દુધનું સેવન કરવાનું છેાડી દેતા નહિ. આરંભના દિવસેામાં, આહાર બદલાવાથી તથા

બીજાં કારણોથી દુધથી લાભને બદલે નુકસાન થયેલું જણાય, તથા આખા શરીરમાં બેચેની પ્રકટેલી જ-ણાય તોપણ દુધનું સેવન છોડશો નહિ. તમને ગમે તેવો અનુભવ થાય તોપણ જ્યાં સુધી તમારા શરીરને દુધ માફક આવતું તમને ન જણાય ત્યાં સુધી આ-ગ્રહથી તેને સેવ્યા જ કરજો. પરિણામે તમને તેના આશ્ચર્યકારક લાભ જણાવાના.

દુધને પચાવનારી કહેવાતી દવાઓસાથે દુધને કદી લેતા ના. કેટલાક વૈદ્યો પોતાના રોગી-ઓને એકલા દુધઉપર રાખે છે, અને તેની સાથે પોતાની કોઇ દવા આપે છે. તેઓ રોગીને એવું ઠસાવે છે કે આ દવાથી તમે પુષ્કળ દુધને પચાવી શકશો. વસ્તુતઃ જઠર જ દુધને પચાવે છે; દવા તેવું કશું જ કરતી નથી. જો દવામાં દુધને પચાવવાનું સામર્થ્ય હોય તો પ્રથમ દિવસે જ પાંચ શેર કે દશ શેર દુધ રોગીએ દવાના બળથી પચાવવું જોઇએ. પણ તેમ થતું નથી. જઠરને દુધજેવો હલકો ખોરાક

મળવાથી તેને પચાવવાનું કામ બહુ સરળ થઇ પડે છે. આથી તે શ્રમિત થઇ જતું નથી, અને થોડા શ્રમે અધિક પોષણ તેનાથી ઉત્પન્ન કરી શકાતું હોવાથી આખા શરીરસાથે તે પોતે પણ ધીરે ધીરે બળવાન્ થાય છે, અને તેમ થતાં તે અધિક દુધને પચાવે છે. આમ સાદા અને શુદ્ધ આહારથી થયેલા લાભનો યશ વૈદ્યો પોતાના ઔષધને અપાવે છે, અને રોગીઓ તે માની લે છે. દવાવિના તમે દુધનું સેવન કરો, અને દવાસાથે સેવવાથી તમને જેટલે સમયે લાભ થશે તેના કરતાં વધારે સત્વર લાભ થશે, અને તે ઉપરાંત તમારા દવાના પૈસા બચશે.

દુધનું સેવન કરવાના સંબંધમાં ઉપર જે કંઇ લખવામાં આવ્યું છે, તે દીર્ઘ કાળના અનુભવપછી જ લખવામાં આવ્યું છે. અમેરિકામાં કેટલાક ઉપચારકો આથી પણ ઓછી હકીકતને માટે રોગીઓપાસેથી સો ડોલર અર્થાત્ ત્રણસેંથી વધારે રૂપૈયા લે છે. લેખક ખાતરીથી માને છે કે ઉપરના નિયમે આ-

પ્રહથી વર્તનાર ગમે તે મનુષ્ય જો તે રોગી હશે તો પોતાના રોગને મટાડ્યાવિના નહિ જ રહે, અને જો નીરોગ હશે તોપણ પોતાના આરોગ્યમાં ઘણો જ સુધારો કરશે. ઘણા પાતળા શરીરવાળા જાડા થવાને પુષ્કળ ફાંફાં મારે છે, અને વિવિધ કિમતી દવાઓમાં પુષ્કળ પૈસા ખરચી નાંખે છે, તેઓને બીજી લલચાવનારી નવી દવાઓમાં પૈસાનું પાણી કરવા પહેલાં આ દુગ્ધોપચાર અવશ્ય અજમાવવાની વિનતિ કરવામાં આવે છે. **લોસ એન્જેલિસની મિસીસ ફોલ્ડે** ત્રણ માસસુધી નિત્ય સાડા સાતશેર દુધનું સેવન કરીને પોતાના વજનમાં તેત્રિશ શેરનો વધારો કર્યો હતો, અને તે સાથે કોઇ દિવસ નહિ અનુભવેલું એવું સ્થાયી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

દુધના સેવનથી આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કર્યા પછી જેઓ ફળ તથા મેવાઉપર રહે છે, તેઓ ફરીને કદી પણ માંદા પડતા નથી.

શ્રેયસ્સાધકઅધિકારિવર્ગદ્વારા પ્રકટ થએલા ગ્રંથો

છોટાલાલ જીવનલાલનાં
રચેલાં પુસ્તકો.

अध्यात्मबलपोषकग्रंथमाला–प्रथम अक्ष.

અધ્યાત્મબલ એ સર્વોપરિ બલ છે, એ સર્વ સ્વીકારે છે. તે બલ શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું, તે આ ગ્રંથમાં વર્ણવવામાં આવ્યું છે. આ બલ પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયા એટલી સરળ છે કે સામાન્ય બુદ્ધિમાન્ વૃદ્ધ, યુવાન કે બાળક, સ્ત્રી અથવા પુરુષ સર્વ તે સાધી શકે છે. આ ગ્રંથ વાંચતાં તમારી બુદ્ધિમાં તત્કાળ ઉંચો ફેરફાર થયાવિના રહેતો નથી.

ગ્રંથમાં શ્રીમન્નૃસિંહાચાર્યજીની સુંદર છબી મૂકવામાં આવી છે. મૂલ્ય રૂ. ૧–૦–૦ પોસ્ટેજ રૂ. ૦–૧–૦

विद्यार्थीनो साचो मित्र.

ગુજરાતીમાં આ પ્રકારનો ગ્રંથ આ એક જ છે. તે એકલા વિદ્યાર્થીઓને માટે છે એમ નથી, પણ

શરીરનું આરોગ્ય સાચવવા ઇચ્છનાર પ્રત્યેક મનુષ્યને તે અત્યંત ઉપયોગી છે. તેને વાંચનાર સેંકડો મનુષ્યોએ તમાકુનું વ્યસન છોડી દીધું છે. તમારા કોઇ મિત્ર અથવા સંબંધીને આ વ્યસન હોય તો આ પુસ્તક તેને ભેટ આપવાથી તમે તેનું નિરંતરનું કલ્યાણ સાધશો. મૂલ્ય ૦-૮-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૬

बंधकोशनो उपाय.

મૂલ્ય ૦-૨-૦; પોસ્ટેજ ૦-૦-૬.

सुधास्रोतस्विनी-प्रथम कल्लोल.

આ પુસ્તકમાં જ્ઞાનનાં, વૈરાગ્યનાં, ભક્તિનાં, અને બોધનાં ઉત્તમ પદોનો સમાવેશ કર્યો છે.

મૂલ્ય ૦-૫-૦ પોસ્ટેજ ૦-૦-૬.

बालकोने केवी रीते केळववां.

પ્રજાવાળાં તથા પ્રજાવિનાનાં સર્વ સ્ત્રીપુરુષોએ આ ગ્રંથને અવલોકન કરવાની અત્યંત અ-

ગત્ય છે. ઘણા ધારે છે કે આ ગ્રંથમાં બાળકોને વિદ્યા કેમ ભણાવવી તે લખ્યું હશે, પરંતુ તેનો મુખ્ય વિષય બાળકોને કેવી રીતે સદ્‌ગુણી કરવાં, તે છે. બાળકોના દોષોથી કંટાળી ગયેલાં માબાપોને તે ટાળવાના નવીન ઉપાયોનું આ પુસ્તક જ્ઞાન આપે છે. મૂલ્ય ૦—૫—૦ પોસ્ટેજ ૦—૦—૬.

બ્રહ્મચર્ય.

આ લોકપ્રિય લઘુલેખમાલાનો પ્રથમ અંક છે. પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીના હાથમાં આપવા યોગ્ય આના જેવું બીજું પુસ્તક તમને ભાગ્યે જ જડશે. મૂલ્ય ૦—૦—૬; પોસ્ટેજ ૦—૦—૬.

રોગ ટાળવાના ઉપાયો.

લોકપ્રિય લઘુલેખમાલાનો આ બીજો અંક છે. ઔષધવિના આરોગ્યના નિયમો પાળવાથી તથા જલોપચારથી વ્યાધિઓ કેવી રીતે ઘેર બેઠે મટાડી શકાય

છે તે આ અંકમાં ઉત્તમ પ્રકારે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. મૂલ્ય ૦-૧-૬; પોસ્ટેજ ૦-૦-૬.

પ્લેગથી બચવાનો કોઇ ઉપાય નથી શું ?

લોકપ્રિય લઘુલેખમાલાનો આ ત્રીજો અંક છે. સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓ તથા દુ:ખોથી બચવા માટે સદ્વિચારનો મહિમા આ અંકમાં બહુ રસભરેલી રીતે વર્ણવવામાં આવ્યો છે. મૂલ્ય ૦-૧-૬; પોસ્ટેજ૦-૦-૬

ઈશ્વરની ભક્તિ મનુષ્યોએ શા માટે કરવી ?

આ લોકપ્રિય લઘુલેખમાલાનો ચોથો અંક છે. પ્રત્યેક મનુષ્યના હાથમાં આપવા યોગ્ય આના જેવું બીજું પુસ્તક તમને ભાગ્યેજ જડશે. મૂલ્ય ૦-૦-૬ પોસ્ટેજ ૦-૦-૬.

શ્રેયસ્સાધકઅધિકારિવર્ગ, એ શું છે ?

લોકપ્રિય લઘુલેખમાળાનો આ પાંચમો અંક છે.

તેમાં શ્રેયસ્સાધકઅધિકારિવર્ગ, એ શું છે, તેના સિદ્ધાંતો કેવા છે, તેમાં કોને દાખલ કરવામાં આવે છે, વગેરે વિષયોવિષે વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. મૂલ્ય ૦–૧–૬ પોસ્ટેજ ૦–૦–૬.

मूर्तिपूजानु खंडन करनारा मूर्तिपूजाना खरा रहस्यथी केटला अज्ञान छे ?

લોકપ્રિય લઘુલેખમાળાનો આ છઠ્ઠો અંક છે. એમાં મૂર્તિપૂજા ખરી હોવાનાં કારણો, તથા તેથી કેવા લાભ થાય છે, તે સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવવામાં આવ્યું છે. મૂલ્ય ૦–૦–૬; પોસ્ટેજ ૦–૦–૬.

विविध ज्ञानबोधक विषयो.

મહાકાલના ૧૬ મા પુસ્તકના કાર્તિકથી શ્રાવણ માસના અંકસુધીમાં જે અત્યંત રસમય વિષયો આવ્યા છે, જેવા કે શ્રીનૃસિંહાચાર્યજીનું જીવનચરિત્ર, યોગિનીની વાર્તા, વિચારરત્નરાશિ, વગેરે, તે સર્વનો આ·

માં સમાવેશ કર્યો છે. મૂલ્ય રૂ. ૧—૪—૦; પોસ્ટેજ ૦-૧-૬.

સુધાસ્ત્રોતસ્વિની—દ્વિતીયકલ્લોલ.

(તૈયાર થાય છે.)

શ્રીમન્નૃસિંહાચાર્યજીનાં રચેલાં અત્યંત લોકપ્રિય પુસ્તકો.

ભામિનીભૂષણ. (પાંચ ભાગમાં.)

સ્ત્રીઓને વાંચવા લાયક ઉત્તમ પુસ્તકો ઘણા શોધે છે, પણ તે તેમને જડતાં નથી. ભામિનીભૂષણના પાંચે ભાગ આ ખોટ પૂરી પાડે છે. તેમાં પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોને આ સંસારમાં જે જાણવાની જરૂર છે, તે રસભરી વાર્તાઓમાં તથા વિવિધ આડ પ્રસંગોમાં એવા તો ઉત્તમ પ્રકારે વર્ણવવામાં આવ્યું છે કે તેને વાંચનાર સ્ત્રીપુરુષોમાં તે જ દિવસથી સુધારો થયાવિના રહેતો નથી. આ પુસ્તકો એક વાર ખરીદો, અને ત-

મને તેથી કદી પણ પશ્ચાત્તાપ થશે નહિ. પાંચે ભાગોનું એકંદર મૂલ્ય રૂ. ૫-૦-૦ પોસ્ટેજ ૦-૬-૦. પ્રત્યેક ભાગ છુટો પણ મળી શકશે.

श्रीत्रिभुवनविजयी खड्ग.

તમે વાર્તાનાં અનેક પુસ્તકો વાંચ્યાં હશે, પણ આ પુસ્તક તમે જ્યાંસુધી વાંચ્યું નથી, ત્યાંસુધી ઉત્તમ બોધ, રસવાળી વાર્તામાં કેવી રીતે ગુંથવામાં આવે છે, તે તમારા જાણવામાં ભાગ્યે જ આવ્યું હશે. સત્શાસ્ત્રોના નિશ્ચયો, વાંચનારને અત્યંત આનંદ આપે એવી વાર્તાના રૂપમાં જો કોઇ પણ ગ્રંથમાં ગુંથવામાં આવ્યા હોય તો તે આ જ ગ્રંથ છે. તેને વાંચતાં તમારા અંતઃકરણની અત્યંત ઉંચી સ્થિતિ થયેલી તમે તત્કાળ અનુભવશો. મૂલ્ય રૂ. ૧-૪-૦ પોસ્ટેજ રૂ. ૦-૨-૦

श्रीसिद्धांतसिन्धु (प्रथम तथा द्वितीय रत्न.)

યોગ, તત્ત્વવિચાર, તથા ભક્તિના સિદ્ધાંતોનો

આ ગ્રંથ સમુદ્ર છે. આ ગ્રંથમાં પણ વાર્તાના રૂપમાં મનુષ્યને જાણવાનું, મેળવવાનું તથા કરવાનું સ્પષ્ટ તથા સરળ રીતે સમજાવ્યું છે. સંસાર ત્યજવાથી જ મોક્ષ મળે છે, એવું માનનારને આ ગ્રંથ ખાતરી કરી આપે છે કે ગૃહસ્થાશ્રમનું યોગ્ય પ્રકારે પાલન કરવામાં આવે તો સંસારનો ત્યાગ કર્યાવિના પણ મોક્ષ સુખનો અનુભવ થાય છે.

આ ગ્રંથમાં શ્રીમન્નૃસિંહાચાર્યજીની સુંદર છબી આપવામાં આવીછે. મૂલ્ય ૧–૮–૦ પોસ્ટેજ૦–૨–૦.

सती सुवर्णा.

આ અત્યંત બોધદાયક અને રસવાળી વાર્તા છે. મૂલ્ય ૦–૫–૦ પોસ્ટેજ ૦–૧–૦.

श्रीनृसिंहवाणीविलास (प्रथम पुस्तक.)

શ્રીમન્નૃસિંહાચાર્યજીએ રચેલાં જ્ઞાનનાં, વૈરાગ્યનાં, ઉપદેશનાં વગેરે પદ્યોનો આ ગ્રંથમાં સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે મૂલ્ય ૦–૬–૦ પોસ્ટેજ ૦–૧–૦

શ્રીનૃસિંહવાણીવિલાસ (દ્વિતીય પુસ્તક.)

આ ગ્રંથમાં પણ ઉપર પ્રમાણે બીજાં નવાં પદ્યોનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે.

મૂલ્ય રૂ. ૧–૦–૦ પોસ્ટેજ ૦–૨–૦.

શ્રીનૃસિંહવાણીવિલાસ (તૃતીય પુસ્તક.)

આમાં પણ ઉપર પ્રમાણે જ બીજાં નવાં પદ્યોનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. વળી તે સાથે ભામિનીભૂષણના પાંચે અલંકારોમાં જે પદ્યો આવેલાં છે, તે સર્વનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. મૂલ્ય ૧–૦–૦ પોસ્ટેજ ૦–૧–૬.

શ્રીસુરેશચરિત્ર (પૂર્વાર્ધ.)

નાટકના રૂપમાં આ એક જ્ઞાનની પ્રક્રિયા છે. મૂલ્ય રૂ. ૧–૮–૦ પોસ્ટેજ ૦–૨–૦.

શ્રીસદ્‌બોધપારિજાતક.

શ્રીમન્નૃસિંહાચાર્યજીએ શ્રેયસ્સાધકોને તથા અન્ય સજ્જનોને પ્રસંગોપાત્ત જે પત્રો લખ્યા હતાં, તેમાં-

થી બોધક પત્રોનો આ ગ્રંથમાં સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. મૂલ્ય ૦-૮-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦.

સન્મિત્રનું મિત્રપ્રતિ પત્ર.

પત્રના રૂપમાં આ ગ્રંથમાં મનુષ્યના કર્તવ્યનો ઉત્તમ પ્રકારે બોધ કરવામાં આવ્યો છે. મૂલ્ય ૦-૬-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦.

શ્રીપંચવરદવૃત્તાન્ત.

આ જ્ઞાનનો એક અદ્‌ભુત ગ્રંથ છે. પંચવરદ નામના એક જીવનમુક્ત નૃપતિએ બે મહાપુરુષોનો સમાગમ કરી તેમની પાસેથી જે ઉત્તમ બોધ શ્રવણ કર્યો છે, તેનું તેમાં બહુ રસ ભરેલી રીતે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. મૂલ્ય રૂ. ૦--૧૨--૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦.

સુખાર્થે સદુપદેશ પ્રથમ ઉપદેશ.

મૂલ્ય ૦-૧-૦ પોસ્ટેજ ૦-૦-૬.

સદુપદેશશ્રેણી.

શ્રેયસ્સાધકઅધિકારિવર્ગના ઉત્સવોમાં જે વ્યાખ્યાનો થાય છે, તે સર્વનો આ પુસ્તકોમાં સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. આજ સુધીમાં તેના ત્રેવિશ ભાગ પ્રકટ થયા છે. તેમાં જે જે વિષયો આવ્યા છે, તે નીચે પ્રમાણે:—

સદુપદેશશ્રેણી-પ્રથમ સદુપદેશ.

૧ કર્મ અને સંન્યાસ-નર્મદાશંકર દેવશંકર મહેતા. બી. એ.

૨ કર્તવ્યવિચાર -છોટાલાલ જીવનલાલ.

૩ કીર્તન.

મૂલ્ય ૦-૧-૦ પોસ્ટેજ ૦-૦-૬.

સદુપદેશશ્રેણી-દ્વિતીય સદુપદેશ.

૧ બ્રહ્મસ્વરૂપ-જેકીશનદાસ જેઠાભાઇ કણીયા બી. એ.

૨ વિદ્યા અને મોક્ષ—ન૦ દે. મહેતા બી. એ.

૩ એકાંતવાસ અને બ્રહ્મવિચાર—કૌશિકરામ વિઘ્નહરરામ મહેતા બી. એ.

૪ કર્તવ્યપ્રવર્તન—છો૦ જી૦
૫ કીર્તનો.

મૂલ્ય ૦-૨-૬ પોસ્ટેજ ૦-૦-૬.

सदुपदेशश्रेणी-तृतीय सदुपदेश.

૧ સ્મરણુભક્તિ—નગીનદાસ ગોકળદાસ મહેતા બી.એ.
૨ આનંદમીમાંસા—ન૦ દે૦ મહેતા.
૩ ભક્તિ—મણિશંકર હરગોવિંદ ભટ્ટ બી. એ.
૪ વેદાન્તસાધન અને આશ્રમવ્યવસ્થા—કૌ૦ વિ૦
૫ શ્રેયસ્સાધકોની શંકાનાં સમાધાન--જે૦ કણીયા
૬ પ્રાપ્તવ્યની સત્વર સિદ્ધિ થવાનાં સાધનોસંબંધિ વિચાર } છો૦ જી૦
૭ કીર્તનો.

(સ્ત્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો.)

૮ સંતોષ. घ०
૯ સ્ત્રીકર્તવ્ય. बा०
૧૦ સ્વદોષદર્શન. वि०

મૂલ્ય ૦-૬-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦

સદુપદેશશ્રેણી--ચતુર્થ સદુપદેશ.

મૂલ્ય ૦-૮-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦

સદુપદેશશ્રેણી—પંચમ સદુપદેશ.

૧ તીર્થમીમાંસા—ન૦ દે૦ મહેતા.

૨ ઉપાધિવાળા સાધકોનો મોક્ષાનુકૂલ પ્રયત્ન.
જે૦ ગ૦ ભક્ત.

૩ શ્રીગીતાસિદ્ધાન્તકૌમુદી—મ૦ હ૦ ભટ્ટ.

૪ માયાસ્વરૂપ—જે૦ જે૦ કણીયા.

૫ દશ્યમાર્જન તથા બ્રહ્મદર્શન—કે૦ વિ૦ મહેતા.

૬ હૃદ્બલ—નગીનદાસ પુરુષોત્તમદાસ સંઘવી.

૭ કીર્તનો.

(શ્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો.)

૮ શ્રીઇષ્ટને સર્વસ્વાર્પણ—વિ૦

૯ આત્મજ્ઞાનનાં સાધનો—ઘ૦

૧૦ મુક્તિમંદિરના ચાર દ્વારપાળો—બા૦

મૂલ્ય ૦-૮-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦

સદુપદેશશ્રેણી—ષષ્ઠ સદુપદેશ.

૧ અર્વાચીન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો અદ્વૈતવાદ.—
ન૦ દે૦ મહેતા.

૨ વિષયસંબંધ અને મુક્તાવસ્થા—જે૦ ગં૦ ભક્ત.
૩ શ્રેયસ્સાધકોની શંકાનાં સમાધાન—જે૦ જે૦ ક૦
૪ શ્રીગીતાસિદ્ધાન્તકૌમુદી—મ૦ હ૦ ભટ્ટ.
૫ દૃશ્યમાર્જન તથા બ્રહ્મદર્શન—કો૦ વિ૦ મહેતા.
૬ આત્મબલ—છો૦ જી૦
૭ કીર્તનો.

(સ્ત્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો.)

૮ સત્સમાગમ—જ૦
૯ ચૂડાલાખ્યાન—બા૦

મૂલ્ય ૦-૧૦-૦ પોરટેજ ૦-૧-૦

सदुपदेशश्रेणी—सप्तम सदुपदेश.

૧ સાધકની દિનચર્યા—જે૦ ગં૦ ભક્ત.
૨ હૃદ્‌બલ—સંઘવી.
૩ ચતુષ્પર્વા માયા અને સેતુચતુષ્ક—ન૦ દે૦ મહેતા.
૪ દૃશ્યમાર્જન તથા બ્રહ્મદર્શન—કો૦ વિ૦ મહેતા.
૫ વિનયન—ચિમનરાય ખુશાલરાય.
૬ વૈરાગ્ય—જે૦ જે૦ કણીયા૦

૭ શ્રેયસ્સાધક—છો૦ જી૦

૮ કીર્તનો.

(સ્રીસંસદનાં વ્યાખ્યાનો)

૯ દૃશ્યનો મોહ દુઃખદ છે—પ્ર૦

૧૦ વ્યવહાર તથા પરમાર્થમાં સ્રીઓએ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય ગુણો—બા૦

૧૧ અષ્ટાવક્રાખ્યાન—ઘ૦

૧૨ કીર્તનો.

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

सदुपदेशश्रेणी—अष्टम सदुपदेश.

૧ વિનયન—ચી૦ ખુ૦

૨ સાધનચતુષ્ટય—જટાશંકર દયારામ વ્યાસ.

૩ સ્વરૂપસામ્રાજ્ય—ન૦ દે૦ મહેતા.

૪ હૃદ્બલ—સંઘવી.

૫ દાનવિચાર—જે૦ જે૦ કણીયા.

૬ વિચારવાજી—કૌ૦ વિ૦ મહેતા.

૭ શ્રેયસ્સાધક—છો૦ જી૦

૮ કીર્તનો.

(શ્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો)

૯ સંસારમાં પડતાં દુઃખો અને તેથી થતા લાભ.
—બા૦

૧૦ સજ્જનદુર્જનની સંગતિના લાભાલાભ—**પ્ર૦**

૧૧ શ્રીજન્મ—**હરિમંગલ.**

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

સદુપદેશશ્રેણી નવમ સદુપદેશ.

૧ અંતસ્ત્યાગી અને બહિઃસંગી અવસ્થા—ભક્ત.

૨ વિચારવાજી—કૈ૦ વિ૦ મહેતા.

૩ પદાર્થતત્ત્વનિર્ણય—ન૦ દે૦ મહેતા.

૪ વિનયન—ચી૦ ખુ૦

૫ હૃદ્‌બલ—સંઘવી.

૬ શ્રેયસ્સાધકોની પ્રકીર્ણ શંકાઓનાં સમાધાન-કણીયા.

૭ કીર્તનો.

(શ્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો)

૮ પ્રામણ્ય વિચાર-**શી૦**

૯ ષડ્રિપુ—વિ૦

૧૦ શ્રેયસ્‌નાં સાધનો વિષે વિચાર—ધનલક્ષ્મી.

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

સદુપદેશશ્રેણી—દશમ સદુપદેશ.

૧ શ્રેયસ્સાધક—છો૦ જી૦

૨ ધ્યાન અને જ્ઞાન —ન૦ દે૦ મહેતા.

૩ વ્યાધિનિરોધમહાવિદ્યા—સંઘવી.

૪ સમાગમ સાર્થક ક્યારે ?— ભક્ત.

૫ અવતારસ્વરૂપ—કણીયા.

૬ સાધનચતુષ્ટય—જ૦ દ૦ વ્યાસ.

૭ કીર્તનો.

(સ્ત્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો)

૮ ભૂમિકાવિચાર—બા૦

૯ સધવા તથા વિધવા સ્ત્રીઓના ધર્મ—પ્ર૦

૧૦ આત્મજ્ઞાનમાં ઉપયોગી સાધનો—ત્રિ૦

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

સદુપદેશશ્રેણી એકાદશ સદુપદેશ.

૧ ઉત્સવ—ભક્ત.

૨ મહેશ્વરનું ધ્યાન—ભક્ત.

૩ વિજ્ઞાનસ્પંદન—ન૦ દે૦ મહેતા.

૪ વિચારવાજી—કૈ૦ વિ મહેતા.

૫ શ્રેયસ્સાધક—છો૦ જી૦

૬ શ્રીસોમવિદ્યા—સંઘવી.

૭ જીવસ્વરૂપ—કણીયા.

૮ સાધનચતુષ્ટય—જ૦ દ૦. વ્યાસ.

૯ સંયમસ્વરૂપ, તેના હેતુ ફલ તથા ઉપાય:

—શ્રી ઉપેન્દ્ર.

૧૦ કીર્તનો.

(શ્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો)

૧૧ તત્ત્વવિચાર—ઘ૦

૧૨ નવધા ભક્તિ—શિ૦

૧૩ સદ્‌વિચાર શા માટે સેવવા જોઇએ? જ૦દેવી૦

૧૪ કીર્તનો.

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

સદુપદેશશ્રેણી—દ્વાદશ સદુપદેશ.

મૂલ્ય ૦-૧૪-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

સદુપદેશશ્રેણી—ત્રયોદશ શ્રેણી.

૧ ક્ષમા—ભક્ત.
૨ વિચારવાજી—કો૦ વિ૦ મહેતા.
૩ સાંખ્યસિદ્ધાન્તનિરૂપણ—કણીયા.
૪ અંતઃકરણની સ્થિતિસાથે દ્રવ્યાદિની અનુકૂલતાનો સંબંધ—છો૦ જી૦
૫ શ્રીપ્રમેયતત્ત્વાદર્શ—શ્રીઉપેન્દ્ર.
૬ શ્રી વ્યાધિનિરોધ મહાવિદ્યાપ્રયોગયુક્તિસંઘ–સંઘવી
૭ અંતઃકરણની ઉચ્ચકલા શીરીતે કરવી ?
૮ કીર્તનો —શ્રીઉપેન્દ્ર
(શ્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો)
૯ કેટલીક સામાન્ય ભ્રાંતિઓ અને તેનું નિરાકરણ.—ઘ૦
૧૦ સુખને ક્યાં શોધવું ?—પ્ર૦
૧૧ ગ્રાહ્ય તથા ત્યાજ્ય વિષયો—જા૦ દેવી૦
૧૨ કીર્તનો.

મૂલ્ય—૦–૧૨–૦ પોસ્ટેજ ૦–૨–૦

સદુપદેશશ્રેણી--ચતુર્દશ સદુપદેશ.

૧ વર્ણવ્યવસ્થા—કણીયા.
૨ શ્રેયસ્સાધક—છોટાલાલ જીવનલાલ.
૩ ક્રિયા તથા વિચારનું માધુર્ય—ન. દે. મહેતા.
૪ ભેદાપલાપન—ચી૦ ખુ૦
૫ દીનત્વને ત્યજવાની અમોઘ કલા-શ્રી ઉપેન્દ્ર.
૬ કીર્તનો.

(સ્ત્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો.)

૭ નમ્રતા—બા૦
૮ સંસારઆદર્શ—શી૦
૯ સાધનસિદ્ધિ—ઘ૦
૧૦ સ્ત્રીઓએ પોતાના સામર્થ્યને શી રીતે.
વધારવું ?—જ૦ દેવી૦

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

સદુપદેશશ્રેણી—પંચદશ સદુપદેશ.

૧ બ્રાહ્મીભાવનાનો અધિકાર—કણીયા.
૨ ક્રિયા અને બુદ્ધિ—કૈ૦ વિ૦ મહેતા.

૩ દિવ્ય વ્યવહાર— ભક્ત.

૪ વિચારવાજી—કે૦ વિ૦ મહેતા.

૫ સુખની સત્વર સિદ્ધિ થવા અર્થે શું કરવું ?
છો૦ જી૦

૬ બ્રહ્મવિદ્યા અને તેની સાધકના જીવનપર થતી અસર—ન૦ દે૦ મહેતા.

૭ સાધનચતુષ્ટય—જ૦ દ૦ વ્યાસ.

૮ શ્રીપ્રમેયતત્ત્વાદર્શ—श्रीउपेन्द्र.

૯ શ્રીપુરશ્ચરણરહસ્ય—સંઘવી.

૧૦ કીર્તનો.

(સ્ત્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો.)

૧૧ અભિમાનથી થતી હાનિ—घ०

૧૨ શ્રદ્ધા—प्र०

૧૩ સ્વસ્વરૂપનિષ્ઠા—ज्ञा०

૧૪ મનુષ્યનું કર્તવ્ય—ह०

૧૫ કીર્તનો.

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

સદુપદેશશ્રેણી—ષોડશ સદુપદેશ.

1. ૧ મૂર્તિપૂજા તથા પ્રતીકોપાસના—કણીયા૦
2. ૨ વિચારવાજી—કે૦ વિ૦ મહેતા.
3. ૩ પોતાનું જ સર્વોત્તમ હિત સાધવું એ મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે—છો૦ જી૦
4. ૪ શ્રેયસ્સાધક—છો૦ જી૦
5. ૫ ધાર્મિક જીવન—ન૦ દે૦ મહેતા.
6. ૬ વ્યાધિનિરોધ મહાવિદ્યાયુક્તિસંધ—સંઘવી.
7. ૭ સાધનચતુષ્ટય—જ૦ દ૦ વ્યાસ
8. ૮ સામર્થ્યપ્રાપ્તિની અલૌકિક કલા—શ્રીડપેન્દ્ર.
9. ૯ કીર્તનો.

(સ્ત્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો.)

10. ૧૦ કર્તવ્યવિચાર—ઘ૦
11. ૧૧ અજ્ઞાનથી થતા અનર્થો—શિ૦
12. ૧૨ યથાર્થ સ્ત્રીત્વ—બા૦
13. ૧૩ આપણી ઉન્નતિ—જા૦ દેવી૦
14. ૧૪ કીર્તનો.

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

સદુપદેશશ્રેણી—સમવશ સદુપદેશ.

પુરુષવર્ગનાં વ્યાખ્યાનો.

૧ મૂર્તિપૂજા તથા પ્રતીકોપાસના–
(પ્રો. જેઠીસનદાસ જે૦ કણીયા.)

૨ પાશુપતયોગરહસ્ય–(જટાશંકર દ. વ્યાસ.)

૩ ક્રિયા અને બુદ્ધિ–(કૈાશિકરામ. વિ. મહેતા, બી. એ.)

૪ વ્યાધિ, વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુનો જય–
(છોટાલાલા જીવનલાલ)

૫ વ્યાધિનિરોધ મહાવિદ્યાયુક્તિસંઘ–
(નગીનદાસ પુ૦ સંઘવી;)

૬ મનુષ્ય સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન્ છે?–(**શ્રીઉપેન્દ્ર.**)

૭ કીર્તનો.

(સ્ત્રીસંસદ્‌માં સ્ત્રીઓએ આપેલાં વ્યાખ્યાનો.)

૧ મનુષ્યજન્મની સફળતા ક્યારે ગણાય?

૨ પરમાત્માના અનુગ્રહપાત્ર કેવી રીતે થવાય?

૩ યોગબલને ઘટાડનાર કારણો.

૪ આપણે કેવા પ્રકારની ક્રિયા કરવી?

૫ કીર્તનો.

सदुपदेशश्रेणी--अष्टादश सदुपदेश.

પુરુષવર્ગનાં વ્યાખ્યાનો.

૧ મૂર્તિપૂજા તથા પ્રતીકોપાસના-(પ્રો૦ કણુીયા.)
૨ વિચારવાજી-(કે૦)
૩ વેદાન્તનિબન્ધમાલા-(નર્મદ૦)
૪ શિક્ષા અને પરીક્ષા-(ચી૦)
૫ વ્યાધિ, વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુનો જય-(છો૦)

(સ્ત્રીવર્ગનાં વ્યાખ્યાનો.)

૧ અધિક દ્રવ્યવડે પ્રાપ્ત થતા સુખદુઃખની તુલના.
૨ સ્ત્રીઓનો સ્વાભાવિક ગુણો.
૩ નિર્વિષયી સુખની પ્રાપ્તિનું સાધન.
૪ કીર્તનો.

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦

सदुपदेशश्रेणी-एकोनविंशतितम सदुपदेश.

૧ આર્યલગ્ન-કે૦ વિ૦ મહેતા.
૨ વ્યાધિ, વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુનો જય—છો૦ જી૦
૩ શ્રેયસ્સાધકોની શંકાઓનાં સમાધાન—કણુીયા.
૪ સામર્થ્યનો ગુપ્ત ભંડાર—શ્રીઉપેન્દ્ર.

૫ કીર્તનો.

(શ્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો.)

૧ સત્ય આનંદ શેમાં છે?—પ્ર૦

૨ ખરા સુખનો માર્ગ. ધ૦

૩ કીર્તનો,

મૂલ્ય ૦—૧૨—૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦

सदुपदेशश्रेणी—विंशतितम सदुपदेश.

૧ નિદ્રાનિરૂપણ—કણીયા.

૨ રાગ એટલે પ્રેમ, એ વિરાગનું રહસ્ય છે.—કણીયા.

૩ વ્યાધિ, વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુનો જય.—છો૦ જી૦

૪ વેદાંતનિબંધમાળા.—નર્મદ૦

૫ અતીન્દ્રિયતત્ત્વસ્ફુરણ—કે૦ વિ૦ મહેતા.

૬ કીર્તનો.

(શ્રીસંસદ્‌નાં વ્યાખ્યાનો.)

૧ માનવધર્મ —ધ૦

૨ યોગબળને વધારનાર કારણો—વિ૦

૩ કેવાવિચારો ઉન્નતિને અર્પનાર છે.—પ્ર૦

૪ પરમાત્માને કેવી રીતે પ્રસન્ન કરવા.-ज. देवी०
૫ કીર્તનો.

મૂલ્ય ૦-૧૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦

सदुपदेशश्रेणी-एकविंशातितम सदुपदेश.

૧ નિદ્રાનિરૂપણ—કણીયા.
૨ તત્ત્વજ્ઞાન સર્વ સુખહેતુ છે. કણીયા.
૩ જ્ઞપ્તિ.—કૈં૦ વિ૦ મહેતા.
૪ પ્રતિભા અથવા અલૌકિક બુદ્ધિ પ્રકટાવવાનાં સાધનો.—છો૦ જી૦
૫ કીર્તનો.

(ઓસંસદનાં વ્યાખ્યાનો.)

૧ મનુષ્યોએ સાવધાનતા સેવવાની અગત્ય-ધ
૨ તપશ્ચર્યા કોને કહેવી.-નિ૦
૩ પરમાત્માને કેવી રીતે પ્રસન્ન કરવા.-ज. देवी०
૪ કેવા વિચારો ઉન્નતિને અર્પનાર છે,-પ્ર૦
૫ કીર્તનો.

મૂલ્ય ૦-૮-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦

સદુપદેશશ્રેણી—દ્વાવિંશતિતમ સદુપદેશ.

(ઓસંસદનું વ્યાખ્યાન.)

૧ પ્રેમ પ્રવાહ.

મૂલ્ય ૦—૮—૦ પેારટેજ ૦—૧—૦

સદુપદેશશ્રેણી-ત્રયોવિંશતિતમ સદુપદેશ.

૭ સ્વભાવને સુધારવાની કળા—(શ્રી ઉપેન્દ્ર.)

૮ કીર્તનો.

૨-૦ પોસ્ટેજ ૦-૧-૦.

ઠેકાણું:—

સ્થાપક, મહાકાલ, વડોદરા

श्रीप्रातःकाल.

આ મોટાં ૩૨ પૃષ્ઠનું માસિક છે. મહાકાલની પેઠે આ માસિક પણ શ્રેયસ્સાધકઅધિકારિવર્ગતરફથી પ્રકટ થાય છે. શ્રીમહાકાલમાં જે સિદ્ધાંતો ચર્ચવામાં આવે છે, તે જ સિદ્ધાન્તો આ માસિકમાં પણ પ્રકારાંતરે ચર્ચવામાં આવે છે. પોસ્ટેજના બે આના મોકલવાથી નમુનાનો અંક મોકલવામાં આવશે. એક વાર તમે તેના ગ્રાહક થશો તો પછી બીજું માસિક ભાગ્યે જ ખરીદશો. વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજસાથે રૂ. ૧–૮–૦ અગાઉથી.

व्यवस्थापक, प्रातःकाल, वडोदरा.

यमदंड.

આ માસિક શ્રાવણ માસની નાગપંચમીથી શ્રેયસ્સાધકઅધિકારીવર્ગતરફથી પ્રકટ કરવામાં આવ્યું છે. તે પણ મોટાં ૩૨ પૃષ્ઠનું છે અને મહાકાલ તથા પ્રાતઃકાલજેવા ઉત્તમ લેખો તેમાં પણ આવે છે. બે આનાની પોસ્ટની ટિકટો મોકલવાથી નમુનાનો અંક મોકલવામાં આવશે.

લવાજમ પોસ્ટેજસાથે દોઢ રૂપૈયો.

વ્યવસ્થાપક, ચમકાર

धर्मध्वज.

આ મોટાં ૩૨ પૃષ્ઠનું માસિક વ્યવસ્થાપકતરફથી પ્રકટે છે. તેમાં પ્ર ઉપયોગી એવા અનેક ઉત્તમ વિષયો રસવાળી ભાષામાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આ આનાની પોસ્ટની ટીકીટો મોકલવા .. .. .. અંક મોકલવામાં આવશે લવાજમ પોસ્ટે સહિત રૂ. ૧–૮–૦.

વ્યવસ્થાપક, ધર્મધ્વજ, વડોદર

भक्त.

આ માસિક મોટાં ૧૬ પૃષ્ઠનું છે. તે છ પથી પ્રકટ થાય છે, અને તેમાં ઉત્તમ વિષ ચર્ચાય છે. લવાજમ પોસ્ટેજસાથે રૂ. ૧–૦–૦.

વ્યવસ્થાપક, ભક્ત, વડોદરા
